5.008 Polievka cibuľová
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	14,00	14,00	16,00	16,00	17,00	17,00	18,00	18,00
mlieko	4,00	4,00	4,00	4,00	5,00	5,00	7,00	7,00
cibuľa	1,50	1,27	2,00	1,70	2,20	1,87	2,50	2,13
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,25	0,25	0,40	0,40
mrkva	0,80	0,64	1,00	0,80	1,10	0,88	1,20	0,96
zeler	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40	0,50	0,40
petržlen	0,40	0,32	0,40	0,32	0,40	0,32	0,40	0,32
kaleráb	0,30	0,26	0,40	0,32	0,50	0,40	0,50	0,40
pažítka čerstvá	0,07	0,05	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11
soľ	0,08	0,08	0,09	0,09	0,10	0,10	0,13	0,13
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, pokrájanú koreňovú zeleninu, soľ a dusíme. Neskôr zalejeme horúcou vodou a uvaríme. Uvarenú cibuľu a zeleninu prepasírujeme, zahustíme zátrepkou z múky a mlieka, povaríme. Do hotovej polievky pridáme umytú na drobno pokrájanú pažítku a varíme 20 minút.
Ako závarku môžeme použiť opraženú na drobno pokrájanú žemľu, ktorú vkladáme osobitne do každej porcie.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	214	51	1,96	2,2	0,9	5,4	0,9	72,3	0,5	0,145	0,0	0,1	4,6	0,0
B	251	60	2,10	2,7	1,2	6,3	1,1	76,6	0,5	0,179	0,0	0,1	5,2	0,0
C	314	75	2,49	3,9	1,8	7,0	1,2	91,5	0,6	0,198	0,0	0,1	5,7	0,0
D	419	101	3,38	5,2	2,5	9,3	1,4	119,	0,7	0,22	0,0	0,1	6,2	0,0

								0		0				